

## Distanti ma vicini: il benessere psicologico degli adolescenti tra sfide e ostacoli

**Pubblicato:** Lunedì 23 Settembre 2024



Come stanno i giovani? Il loro benessere è cambiato a causa della pandemia? Come lavorare con le nuove generazioni?

Sono i temi affrontati nel corso di una giornata di studio promossa da Ats Insubria e da Asst Sette Laghi nell'aula magna del liceo Ferraris di Varese.

Il convegno mirava a costruire **una visione condivisa dei bisogni di salute degli studenti** delle scuole del territorio attraverso i dati della ricerca sui comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare.

A fare gli onori di casa il **dirigente Marco Zago** che ha posto l'accento **sul disagio che i giovani avvertono**, una condizione che può sfociare in malessere se non gestita con interventi compensativi.

La fotografia descritta dai due primi relatori, **Antonella Delle Fave**, professoressa ordinaria di Psicologia, Università degli studi di Milano e **Claudio Tosetto**, Responsabile Servizio di Prevenzione e Cura delle Dipendenze, Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze, ASST Sette Laghi, ha permesso di inquadrare i contorni del bisogno.



## Lo smartphone influisce negativamente

La professoressa Delle Fave ha subito chiarito che il Covid ha confermato quanto detto dal dirigente: « **La pandemia e l'isolamento hanno aumentato i problemi sociali e l'aggressività** – ha spiegato la psicologa – Quello che ha veramente cambiato le relazioni è lo smartphone, divenuto strumento di accettazione e integrazione sociale. **Lo strumento, però, ha un'influenza negativa**: limita la concentrazione, la determinazione, l'impegno. Gli stessi adulti si lasciano andare alla dipendenza dello smartphone rinviando incombenze e impegni. E se lo fanno persone mature e consapevoli, pensate a quale dipendenza arrivino i ragazzi, anche molto giovani che non hanno le capacità di razionalizzare gli effetti dei loro comportamenti».

## Il benessere psicologico degli adolescenti

Gli studi condotti sul benessere dei ragazzi ha evidenziato che **c'è una prevalenza di disturbi tra le giovani**. Parlare di benessere psicologico, però, vuol dire **considerare l'individuo non in base ai risultati che ottiene** ( performance) ma valutando più ampiamente **il suo stato sociale e soggettivo**: « La gran parte di nostri giovani – ha spiegato la docente universitaria – si colloca in una fase intermedia, **senza picchi né positivi** ( estrema soddisfazione) **né negativi** ( demoralizzazione e stress). E questo è in linea con la fase evolutiva che attraversano: con ambizioni, non del tutto chiarite, aspettative blande, vissuti tra aspettative e delusioni, con alternanza di euforia e di noia».

## L'influenza del contesto socio culturale

La condizione, diremo, “standard” dei ragazzi si scontra, però, con alcuni fattori che possono amplificare i lati negativi: « **Il contesto economico sociale è spesso collegato a stati di maggior disagio**. E la pandemia ha spesso accentuato questo malessere».



## L'impegno della scuola nella ricerca del benessere

Ci sono strumenti che la scuola può utilizzare per aumentare il benessere mentale dei ragazzi e **sono le sfide**, compiti che i giovani devono affrontare grazie agli strumenti che hanno. Sono gli obiettivi da raggiungere innescando quella **volontà di mettersi in gioco che esiste in ciascuno di noi**. L'importante è che siano calibrati sulle potenzialità di ciascuno: « In ognuno di noi c'è quella tendenza al sublime che citava Kant. Il compito è individuare qual è la singola soglia, nel rispetto delle differenze individuali».

## I comportamenti dei ragazzi: socialità, consumo di sostanze e gioco d'azzardo

Un identikit degli adolescenti è stato realizzato dal dipartimento di salute mentale dell'Asst Sette Laghi attraverso un questionario on line anonimo a cui hanno preso parte **quasi 8000 studenti di 17 scuole del territorio varesino tra medie e superiori**.

**La socialità dei giovani passa dalla tecnologia:** la grande maggioranza naviga più di due ore al giorno con scopi diversi, chattare, guardare i social o giocare. L'utilizzo si protrae anche a notte fonda ( 34% tra gli under 14 e il 52,5% tra gli over), soprattutto tra gli studenti delle superiori, con ripercussioni alla mattina.

Lo scopo principale dei social è la possibilità di rimanere connessi con ogni parte del mondo in qualsiasi momento, perciò è normale che i ragazzi, che spesso si sentono soffocati da realtà scolastiche o familiari poco stimolanti, vogliano trovare un mezzo per aprirsi a tutto ciò che sta loro intorno.

Quasi **uno studente su 4 dichiara di aver giocato d'azzardo**, soprattutto gratta e vinci, il più delle volte per guadagnare dei soldi, ma anche come gusto alla sfida. Si avvicinano al gioco per emulazione, di famigliari, parenti o conoscenti stretti ( il 50% dei casi) e, almeno il 41% degli under 14 e il 60% degli over, conosce luoghi dove poter giocare d'azzardo anche se si è minorenni.

Sui comportamenti a rischio, l'indagine condotta **tra i ragazzi delle scuole medie evidenzia che la stragrande maggioranza non ha mai bevuto, fumato o consumato stupefacenti**. La maggioranza ma non la totalità: l'8% beve saltuariamente ma almeno il 3,3% almeno una volta al mese si ubriaca. Anche nel rapporto con le sostanze stupefacenti si vede una piccola percentuale che ammette di farne uso: il 3,43% ha fumato cannabinoidi, l'1,49% ha provato eroina o cocaina.

La stessa indagine tra la **popolazione studentesca delle superiori vede aumentare le percentuali**: due su tre hanno bevuto alcolici, uno su quattro ne consuma una volta al mese, uno su cinque almeno due volte, percentuale che sale al 19% tra chi beve ogni settimana mentre l'1,39% consuma alcolici ogni giorno. **Si beve soprattutto per piacere personale ma anche per affrontare momenti difficili o per spirito di emulazione.**

**Il 18% degli intervistati nella fascia delle superiori ha detto di aver fatto uso di cannabinoidi**, il 7,5% li assume una volta al mese, il 3% almeno due volte a settimana e il 2% ogni giorno. Lo si fa soprattutto per piacere ma anche per affrontare i momenti difficili e gestire l'ansia. **Più raro è il consumo di cocaina**: l'1,9% ha asserito di farne uso meno di una volta al mese mentre l'1,5% ha provato l'eroina.

## Chi è il punto di riferimento nelle difficoltà?

Nelle situazioni di disagio o difficoltà come reagiscono i giovani? **Tra i più piccoli è la famiglia, soprattutto la madre**, a rappresentare il punto di riferimento mentre **tra i ragazzi più grandi è il gruppo di pari età**.

Indicazioni preziose su cui lavorare per avviare programmi di prevenzione del loro malessere, andando a lavorare su quel benessere psicologico che è alla base dell'equilibrio individuale: « **I giovani non possono essere solo il futuro del Paese, devono essere soprattutto il presente. Il loro tempo è? oggi, non domani** : dobbiamo mettere al centro delle nostre riflessioni l'istruzione. La scuola e l'università? devono essere davvero accessibili a chiunque» scrive nel report il dottor Toso.

Uno sforzo congiunto tra autorità sanitarie, scuola e famiglie per individuare i fattori di rischio e parallelamente valorizzare gli elementi di protezione che possono prevenirli così da offrire agli adolescenti la possibilità di raggiungere i medesimi traguardi di sviluppo senza mettere in pericolo il proprio benessere psico-fisico.

Alessandra Toni

alessandra.toni@varesenews.it